

Заведующий МБДОУ д/с №75

(Пшеничных Л.А.)

УТВЕРЖДАЮ

14.03.2024

Меню на 14.03.2024

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная овсяная "Геркулес" жидкая	0	200	0	3,2	0	4,1	0	14,2	0	102	166
Чай с сахаром	0	200	0	12	0	3,06	0	13	0	49,28	89
Булка	0	36	0	6,76	0	2,26	0	46,8	0	233,61	75
Итого за завтрак 1	0	436	0	21,96	0	9,42	0	74	0	384,89	
Завтрак 2											
Яблоко свежее	0	159	0	0,68	0	0,68	0	16,03	0	71,84	79
Итого за завтрак 2	0	159	0	0,68	0	0,68	0	16,03	0	71,84	
Обед											
Суп рисовый на м/б с мясом	0	250	0	17,8	0	20,13	0	58,3	0	316,23	22
Котлета мясная	0	104	0	8,89	0	1,51	0	5,43	0	300,42	46
Каша гречневая рассыпчатая	0	125	0	7,06	0	5,97	0	34,03	0	223,57	178
Салат из квашеной капусты	0	35	0	0,7	0	6,44	0	2,64	0	164,21	128
Компот из сухофруктов	0	200	0	0,6	0	0,1	0	25,5	0	99	137
Хлеб ржаной	0	41	0	4,92	0	0,82	0	36,29	0	154,46	76
Итого за обед	0	755	0	39,97	0	34,97	0	162,19	0	1257,9	
Полдник											
Печенье	0	45	0	3,18	0	5,74	0	49,94	0	184,22	97
Кефир	0	205	0	5,92	0	6,6	0	8,2	0	114,32	144
Итого за полдник	0	250	0	9,1	0	12,34	0	58,14	0	298,54	
Ужин 1											
Филе рыбы (слабосоленая)	0	61	0	7,46	0	4,28	0	4,55	0	251,73	54
Картофель отварной	0	140	0	1,66	0	0,1	0	19,45	0	83,61	179
Напиток кофейный	0	200	0	4,57	0	4,42	0	4,7	0	260	92
Булка	0	36	0	6,75	0	2,25	0	46,8	0	233,62	75
Итого за ужин 1	0	437	0	20,44	0	11,05	0	75,5	0	828,96	
Рекомендованный ужин 2											
Итого за рекомендованный ужин 2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого день	0	2037	0	92,15	0	68,46	0	385,86	0	2842,1	

Исполнитель: Медсестра _____()